

**International Congress of Health Communication**  
**Congreso Internacional de Comunicación en Salud**  
**Madrid, Spain, 19-20 October 2017**

[illegible]

# 3ICH

**19-20 de octubre de 2017**  
**España**

# Cartel

Organizado por **uc3m**



# UN PROBLEMA FRECUENTE DE LA LACTANCIA: LA INGURGITACIÓN. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO.

María del Carmen Pérez Berenguel, Isabel María Martos López, María del Mar Murillo de las Heras.  
 Hospital Torrecárdenas

## INTRODUCCIÓN

La ingurgitación mamaria se produce por un aumento de la vascularización de las mamas. Si a todo esto le añadimos una mala extracción de la leche, se produce un acúmulo que se manifiesta con tensión y dolor. Puede producirse en cualquier momento durante la lactancia. Si no se trata a tiempo, puede dar lugar a problemas como mastitis, mala extracción de la leche y bajada de producción (ya que no se vacía el pecho de forma adecuada)

## OBJETIVOS

Identificar los factores que intervienen en la aparición de la ingurgitación, así como aquellos que la previenen y el tratamiento.

## METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica en bases de datos PubMed, Cochrane; Science Direct y Ministerio de Sanidad y Servicios sociales e Igualdad.

PALABRAS CLAVE: “ingurgitación mamaria”, “prevención”, “lactancia”, “problemas”.

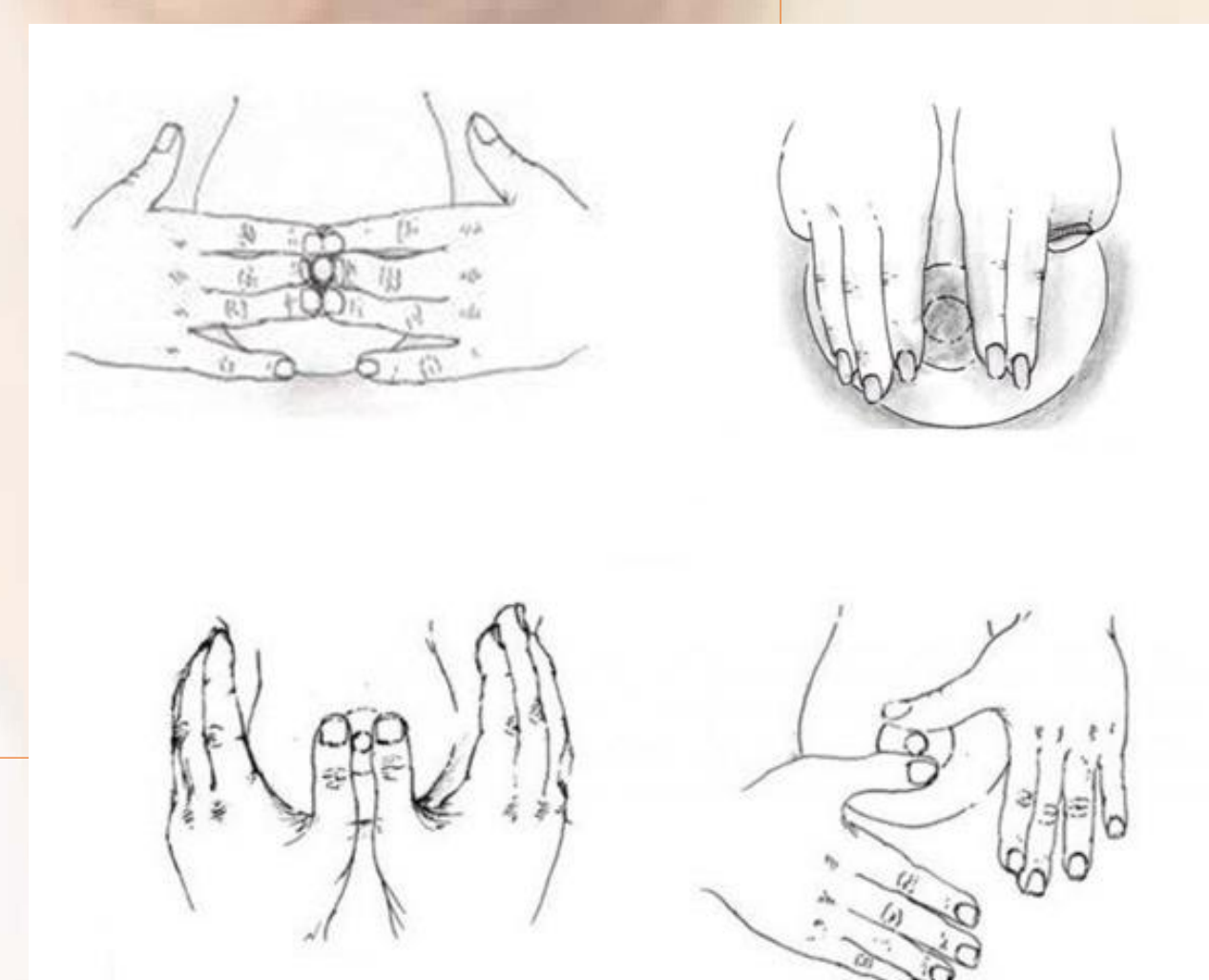
## RESULTADOS

Para prevenir la ingurgitación:

- Lo más importante es mantener una lactancia frecuente. Poner al bebé al pecho las veces que sean necesarias, lactancia a demanda.
- Debemos evitar interferencias con la lactancia (biberones “extra”, chupetes, tetinas...). Estas interferencias dificultan el agarre.
- Colocar al bebé en una posición correcta. La mayoría de las veces, no se consigue un vaciado completo de la mama por un mal agarre.

Una vez que se ha producido la ingurgitación, podemos ayudar a la mamá dándole una serie de recomendaciones:

- No debemos aplicar calor ya que empeora el cuadro del edema.
- No debemos aplicar frío ya que contrae los conductos y puede ocasionar isquemia.
- Podemos recomendar la técnica de presión inversa suavizante (PIS) para facilitar el agarre del bebé.
- Extraer la leche sólo si el bebé no está extrayendo lo suficiente.
- Si aparece febrícula y/o dolor podemos tomar antiinflamatorios.



## CONCLUSIONES

La ingurgitación es uno de los principales problemas de la lactancia que si tiene un buen asesoramiento por parte de los sanitarios, podrá solucionarse fácilmente.

Por el contrario, si no hay un buen consejo, podemos dar lugar a que las mujeres decidan aportar suplementos con leche de fórmula, retirar la lactancia si no se trata de forma adecuada o producir otros problemas como mastitis.

## BIBLIOGRAFIA

- “Lactancia materna. Guía para profesionales”. Comité de lactancia materna de la Asociación Española de Pediatría.  
 Rodríguez J.M, Fernández L. “Mastitis. El lado oscuro de la lactancia”  
 Jean Cotterman K . Presión inversa suavizante.  
 Mediano P., Fernández L., Rodríguez J.M, Marín M. Factores de riesgo de la mastitis infecciosa en mujeres lactantes: estudio de casos y controles en población española